



ふちゅう元気アップ体操

ふちゅう元気アップ体操



参加は年1回で申込み制です

誰でもできる「元気アップ体操」と「元気一番!!ふちゅう体操」を、週1回程度1回約60分継続して行います。筋トレ・ストレッチの基本を正しく学ぶことができ、日常生活の立ち座りや歩くことが楽になり、血流アップ、脳活性化効果も期待できます。体操を継続して、健康長寿を目指します!

期 間 4か月(全13回)

第1期(4月~7月) 第2期(8月~11月) 第3期(12月~3月)

参加費 1,000円(全13回分)

対 象 65歳以上の府中市民

会 場 次ページの年間予定表をご確認ください。

申込み方法

参加希望用紙に必要事項を記入し、府中市地域包括支援センターしみずがおかへ直接又は郵送でご提出ください。

※お電話・FAXでの申込みはできません

(参加希望用紙は、府中市地域包括支援センターしみずがおか、府中市立介護予防推進センター、府中市役所高齢者支援課介護予防生活支援担当窓口にあります。)

問合せ・申込み先

府中市地域包括支援センターしみずがおか

〒183-0015 府中市清水が丘1-3

☎042-363-1661

- ・ご希望者が多数の場合は、抽選となる場合もあります。(新規の方優先)
- ・会場までの送迎サービスはございません。
- ・参加決定につきましては、後日ご連絡いたします。



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびー

ふちゅう元気アップ体操 年間予定表

第1期 (4月～7月)

会場番号	会場	住所	曜日	時間
1	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘 1-3	月	13:30～14:30
2	むさし府中商工会議所 2階大会議室	緑町 3-5-2	火	9:30～10:30
3	押立体育館 2階会議室	押立町 1-37	火	13:00～14:00
4	車返団地 1 街区集会所	白糸台 5-31-1	水	9:30～10:30
5	白糸台文化センター 2階大広間	白糸台 1-60	木	9:30～10:30
6	押立文化センター 2階会議室	押立 5-4	木	13:30～14:30
7	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘 1-3	金	13:30～14:30

第2期 (8月～11月)

会場番号	会場	住所	曜日	時間
8	むさし府中商工会議所 2階大会議室	緑町 3-5-2	火	9:30～10:30
9	押立体育館 2階会議室	押立町 1-37	火	13:00～14:00
10	車返団地 1 街区集会所	白糸台 5-31-1	水	9:30～10:30
11	白糸台文化センター 2階大広間	白糸台 1-60	木	9:30～10:30
12	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘 1-3	金	13:30～14:30

第3期 (12月～3月)

会場番号	会場	住所	曜日	時間
13	都営府中八幡町二丁目アパート集会所	八幡町 2-29	月	13:30～14:30
14	むさし府中商工会議所 2階大会議室	緑町 3-5-2	火	9:30～10:30
15	車返団地 1 街区集会所	白糸台 5-31-1	水	9:30～10:30
16	白糸台文化センター 2階大広間	白糸台 1-60	木	9:30～10:30
17	押立文化センター 2階会議室	押立 5-4	木	13:30～14:30
18	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘 1-3	金	13:30～14:30